

# はるやす はるやす ころ ほけんしつだより春休み号 春休みにがんばることは？

令和5年3月 八鹿小学校 保健室

まいにち **ねる(就寝)**、**おきる(起床)**、**ごはんを食べる**、**うんちを出す(排泄)**のタイミング(生活習慣)は命のリズムを整える大切なイベントです。春休みは今までの学年のまとめと、新しい学年の準備をする大事な休み。今の生活を振り返り、生活のリズムがずれている人はここで気合いを入れて改善しましょう。(自分の目標を決めて春休み健康カレンダーにかきます。)

## 1. 睡眠

休み中の”困ったことあるある”の一つに



**いつもは早寝・早起きをするけれど、休みの前の晩は遅くまで遊んでしまう。**

があるのでは？

みなさんの身体、特に脳は育っている真っ最中で、毎日たっぷり・ぐっすりの睡眠を必要としています。だから「子どもは早く寝なさい」と言われるんですね。

大人にだって睡眠が大切なことには変わりはないのですが、12歳までの子どもは特別です。しかし、大切な睡眠時間をテレビやゲーム、動画のために削ってしまっている人が少なくありません。とても残念なことです。

低学年は9時、高学年は遅くても10時にはふとんの中に入れて欲しいです。どうしたら決めた時刻にふとんに入れるか、少しでも早く寝るためにどうしたらよいか、考えてみましょう。自分で決めて守る事が重要です。

## 2. 食事

食事をするとき、おなかが空いていますか？

おやつをだらだらと食べていると夕食がおいしくないとか、

夜寝る直前に食べた次の朝は、朝食を食べる気にならないとか、みなさんも経験していますね。しっかり空腹を感じて食べると、胃や腸の働きがよくなるので、食べるタイミング

は大事です。腸の善玉菌が喜ぶ食品を、よくかんで食べることも忘れずに。



裏面に続く

### 3. すっきり出す！

うんちチェックをしてみても自分のうんちはどんなかたさで、いつでているかがわかりました。

便秘気味ですっきり感が少ない人は、春休み中に“朝うんち”をめざしましょう。

身体は、空っぽのおなかに食べ物が入った後、排便したくなる仕組みになって

います。一日のうちでおなかが一番空っぽになっているのは朝ごはん前ですから、

朝ごはんを食べた後は最大の”でるでるチャンス”なのです。

ただし、朝ごはんをおいしく食べようと思えば、たっぴり眠って気持ち良く目覚めないといけません。落ち着いてトイレにすわる時間も必要です。ふだんは朝、トイレにゆっくり入る時間がない人も休み中は余裕があるはず。長い休みは”すっきり朝うんち習慣”をつけるチャンスです。ぜひ挑戦してみてくださいね。



### 4. 外で体を動かしましょう

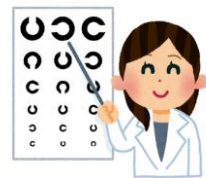
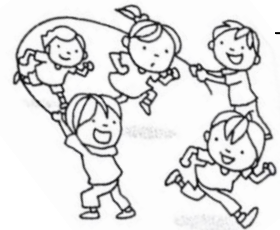
●昼間に太陽の光を十分にうけると夜にぐっすり眠るための

ホルモンのもとがたくさん作られるとされています。

●昼間2時間以上、明るい屋外で過ごす事が近視の進行予防に

つながるという研究結果が発表されています。

●気持ちよくおなかが空きます。外遊びはいいことがいっぱいです！



### 5. 病気の予防 ～基本は手洗い 換気とマスクも忘れずに～

●春休みは色々な人との交流が増え、病気も流行りやすいです。

予防のためには

①手をこまめに洗う

②部屋の換気に気をつける

③体調が悪い時は、無理して出かけない

④咳エチケットを守る（咳やくしゃみが出る時はマスクをつける）

がポイントです。（\*マスクは必要とときすぐ使えるように、準備しておきましょう。）

